

สุขเป็นก็เป็นสุข

โดย

ชยสาโร ภิกขุ

พระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๖ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐

สุขเป็นก็เป็นสุข

โดย

ชยสาโร ภิกขุ

ธรรมบรรณาการ

สุขเป็นก็เป็นสุข

ชยสาโร ภิกขุ

ภาพปก : โดย อัครเศก มั่นศรี

แบบปก-รูปเล่ม : โดย สายทิพย์ มั่นศรี

คำปรารภ

หนังสือเรื่อง "สุขเป็นก็เป็นสุข" ของท่านพระอาจารย์ชยสาโรภิกขุเล่มนี้ ผมคิดว่าเป็นหนังสือที่มีเนื้อหาเตือนสติให้ทุกคนที่กำลังแสวงหาความสุขอยู่ในโลกแห่งกระแสโลกาภิวัตน์นี้ได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้เพราะเมื่อความอยากมี อยากเป็นอยากได้ ในวัตถุนิยม ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ทวีความรุนแรงในสังคมบริโภคมากขึ้นเท่าใด ดูเหมือนสภาพจิตใจของผู้คนและสังคมจะวุ่นวายซับซ้อนตามลำดับมากขึ้นเท่านั้น หากท่านได้ลองพิจารณาดูถึงความพยายามในการแสวงหาดังกล่าว ก็จะค้นพบความจริงอันเป็นสัจธรรมว่าล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ไม่ยั่งยืนถาวร การประคับประคองชีวิตที่ปรารถนาในความสุขอย่างมีสติ พึงน่าจะเป็นการแสวงหาที่ไม่เป็นการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ตามคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า การที่ท่านได้อ่านหนังสือเล่มนี้ ท่านจะได้รับข้อคิด คติเตือนใจ หลักธรรมะในการดำเนินชีวิต และเป็นการใช้เวลาอันคุ้มค่ายิ่งเพื่อเป็นแนวทางในการแสวงหาความสงบสุขของชีวิตต่อไป

และเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๖ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๔๒ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว คณะผู้จัดพิมพ์ขอน้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ให้ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน เป็นมิ่งขวัญของปวงชนชาวไทยสืบไป ตลอดกาลนาน

ศาสตราจารย์ไชยยศ เหมะรัชตะ
ราชบัณฑิต
และคณะผู้ร่วมจัดพิมพ์
๕ ธันวาคม ๒๕๔๒

คำอนุโมทนา

ทุกคนต้องการความสุข แต่น้อยคนที่รู้จักความสุขว่าคืออะไร คนเราจึงมองความสุขไม่เหมือนกัน และแสวงหาความสุขโดยวิธีต่างๆกัน ศาสนามีหน้าที่สร้างความเข้าใจอันถูกต้องในเรื่องความสุข เพื่อประโยชน์แก่ชาวโลก เพื่อให้การหาความสุขของเราประสบความสำเร็จ และเพื่อให้การแสวงหาความสุขนั้นไม่เป็นการเบียดเบียนและทำลายความสุขของคนอื่น

ตอนออกพรรษาปีพ.ศ. ๒๕๔๑ นี้ ผู้มีศรัทธาท่านหนึ่งถวายต้นฉบับของหนังสือ "สุขเป็นก็เป็นสุข" และขอ

อนุญาตจัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่ หลังจากอาตมาได้ขัดเกลาสำนวนและเพิ่มเติมข้อความในบางตอน ก็อนุญาตตามความประสงค์

อาตมาขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของทุกๆท่านที่ได้ร่วมกันจัดพิมพ์หนังสือ "สุขเป็นก็เป็นสุข" แจกเป็นธรรมทาน ขอให้ทุกๆท่านพร้อมด้วยทุกคนที่ได้อ่านหนังสือนี้ ได้ปัญญาในการแสวงหาความสุขที่แท้จริงและได้ค้นพบความสุขนั้นในที่สุด เพื่อประโยชน์ตนและเพื่อประโยชน์ของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ตลอดกาลนานเทอญ

ชยสาโร ภิกขุ

๙ ธันวาคม ๒๕๔๑

สุขเป็นก็เป็นสุข

ไม่ทราบว่ามีใครเคยฉุกคิดบ้างไหมว่า โดยปกติเรามักจะไม่ค่อยเป็นมิตรกับตนเองเท่าที่ควร ในจิตใจที่ขาดการฝึกอบรม แรงผลักดันของกิเลสมีพลังมาก ความอยากได้ ความอยากมีอยากเป็น ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ความประมาทเลินเล่อ ล้วนแต่ฉุดลากเราให้ไปในทางที่ผิดเป็นประจำ โดยที่เจ้าตัวยังมักเข้าข้างตนเองว่าทำอะไรมีเหตุมีผลอยู่เสมอ เราจึงชอบสร้างปัญหาให้ตนเองต้องว้าวุ่นขุ่นมัวอยู่บ่อยๆ เหมือนกับรักตนเองไม่จริงจัง เป็นเพื่อนเทียมหรือถึงขั้นทรยศต่อตนเองไปก็มี

อาตมาเคยเห็นการ์ตูนรูปหนึ่ง เป็นภาพทหารเบาปัญญาอยู่ท่ามกลางสนามทุ่นระเบิด เขาถือเครื่องตรวจสอบทุ่นระเบิด แต่กลับค่อยๆเดินถอยหลัง คน

จำนวนไม่น้อยก็พยายามดับเหตุให้เกิดทุกข์ทำนองนั้นเหมือนกัน เครื่องอุปกรณ์คือคำสอนของพระพุทธเจ้ามีพร้อมแต่ใช้ไม่ถูก

พันกว่าปีก่อนที่คำว่า "มีดโกนอาบน้ำผึ้ง" จะถูกใช้เรียกฝีปากนักการเมือง โบราณาจารย์ท่านเคยใช้คำว่า "น้ำผึ้งอาบมีดโกน" โดยหมายถึงความสุขทางเนื้อหนังใครหลงใหลความสุขประเภทนี้ท่านเปรียบเทียบเป็นผู้กำลังเลียน้ำผึ้งที่อาบมีดโกนอยู่ สมัยนี้คนลิ้นถูกบาดมีอยู่เต็มบ้านเต็มเมือง แต่คนเข็ดหลาบหายาก อะเมซิ่งเหมือนกัน

ทุกวันนี้เราชอบส่ายหัว บ่นกันถึงเรื่องสังคมปัจจุบันว่า ยุคนี้เป็นยุคที่คนเห็นแก่ตัวเหลือเกิน เอาแต่ใจตนเอง หรือหาแต่ผลประโยชน์ส่วนตัวถ่ายเดียว คนแก่มักจะเติมว่าไม่เหมือนสมัยก่อน สมัยก่อนคนไทยยังมีน้ำใจต่อกันดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เดี๋ยวนี้เอาแต่ตัวใครตัวมัน อาตมาไม่แก่เท่าไรก็ยังชอบมองแบบนั้นบ้าง

เหมือนกัน แต่อาตมาได้สังเกตสิ่งที่น่าตลก(ร้าย)อย่างหนึ่ง นั่นคือทั้งๆที่การช่วงชิงแก่งแย่งกันในสังคมเพิ่มทวีขึ้นเหมือนกับความสุขมีจำกัด ใครไม่รีบคว้าเอาจะเสียเปรียบ แต่ขณะเดียวกันนั้น คนส่วนใหญ่กลับทำในสิ่งที่ไม่นำไปสู่ความสุขที่ตนต้องการและทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ตนเองอยู่เรื่อย เขาจึงยิ่งทุกข์มากกว่าคนในยุคสบายๆที่คนไทยยังเป็นฝ่ายบุญนิยมกันอยู่ เป็นเพราะอะไร **ถ้าไม่ใช่การประชดตนเอง ก็น่าจะต้องสรุปว่าพวกเราสุขไม่ค่อยเป็น**

ดูเหมือนกับว่าระบบการศึกษาของตะวันตกซึ่งแพร่หลายถึงเมืองไทยมาหลายสิบปีแล้ว ได้สร้างคนรู้มากไว้มาก สร้างคนเข้าใจมากไว้น้อย ในหมู่คนไทยปัญญาในเรื่องคุณภาพชีวิต ความเข้าใจในสิ่งที่สำคัญที่สุดของมนุษย์คือธรรมชาติของความสุขและความทุกข์น่ากลัวได้ลดน้อยลง คนสมัยนี้สมองใสก็จริงแต่ตาถั่ว

มนุษย์เป็นสัตว์เจ้าปัญหาเพราะขาดเชาวน์ ด้อย

ปัญญาที่แท้จริง เกลียดทุกข์รักสุข ทะเยอทะยานดิ้นรนแทบตายเพื่อสิ่งที่ตนเชื่อว่าเป็นสุข แต่ไม่เคยใคร่ครวญว่าความสุขคืออะไรกันแน่ สิ่งที่เราต้องการเดี๋ยวนี้หรือทุกวันนี้จะให้ความสุขแก่เราจริงอย่างที่คิดหรือไม่ มากน้อยแค่ไหน จะมีผลกระทบต่อคนอื่นและต่ออนาคตของเราอย่างไรบ้าง ความทุกข์ที่เราเกลียดและกลัวที่สุดนั้นเกิดจากเหตุปัจจัยอะไรบ้าง ทุกวันนี้เราแก้ถูกวิธีหรือไม่ **มนุษย์อยากสุขแต่ไม่รู้จักสุข อยากหนีทุกข์แต่ไม่รู้จักทุกข์ สุ่มสี่สุ่มห้าเดินคลำไปคลำมาในความมืด เอาความหวังในความสุขข้างหน้าเป็นที่ปลอบใจ** บางคนอ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ช่วยเนรมิตให้ความมืดกลายเป็นความสว่าง แต่พระพุทธศาสนาสอนว่า โยม มันสว่างอยู่แล้ว ไม่ต้องไปบนบานศาลกล่าวที่ไหนหรอก ลืมตาก็จะเห็นเอง

สิ่งแรกที่ผู้ต้องการชีวิตที่ดีงามควรกระทำคือ ฝึกให้หยุดจากการกระเสือกกระสนสักพักหนึ่ง ลืมหูลืมตาขึ้นพิจารณาความเป็นมนุษย์ของเรา ว่าเราเกิดมาทำไม อะไรคือสิ่งที่สูงสุดที่เราควรจะได้จากชีวิต เราควรจะให้

อะไรไว้กับโลกนี้ คำถามเหล่านี้สำคัญ แต่อย่าเชื่อคำตอบใครง่ายๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอย่างมงายตามพวกวัตถุนิยมจะเสียคน จงหาคำตอบของตนเองด้วยสติปัญญาและความจริงใจ

ความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องในเป้าหมายของชีวิตและวิธีการที่จะเข้าถึงเป้าหมายนั้น พระพุทธองค์ทรงเรียกว่า *สัมมาทิฐิ* ผู้ที่มุ่งจะประสบความสำเร็จอย่างแท้จริงในสิ่งที่ดีงามจะขาดสัมมาทิฐิไม่ได้ เพราะคนเราถ้าคิดผิดแล้ว การกระทำและการพูดทุกอย่างย่อมพลอยผิดไปด้วย จิตก็พาลพาไปหาผิดอยู่ร่ำไป

ในเบื้องต้น หนทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์เสวยสุขที่แท้จริงนั้นเริ่มด้วยทิฐิระดับความเชื่อถือ ค่านิยม แนวความคิดซึ่ง หนึ่ง **ไม่นำไปสู่การเบียดเบียนตนหรือผู้อื่น** เช่น กินเพื่ออยู่ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน ถือการรักษาศีลห้าเป็นมาตรฐานชีวิต และสอง **ลงรอยกับความจริงของธรรมชาติ** เช่น เรามีกรรมเป็นของๆตน การละกิเลส

นำสุขมาให้ การพ้นทุกข์ไม่พ้นสมัย สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ๆ ท่านจึงเน้นในการปรับทิฐิให้สอดคล้องกับความดีและความจริง

ตรงนี้แหละที่น่าจะเป็นจุดอ่อนของพระพุทธศาสนาในเมืองไทยทุกวันนี้ คือเราได้เน้นเรื่องของการทำทานมากเกินไปหรือเปล่า เน้นจนละเลยในการเสริมสร้างสัมมาทิฐิ คือแนวการมองความหมายของชีวิตและโลก ความเข้าใจในเป้าหมายชีวิตของมนุษย์ ความหมายของคำว่า ดี ชั่ว บุญ บาป ความเข้าใจว่าอะไรคือพฤติกรรมที่นักปราชญ์สรรเสริญ อะไรคือพฤติกรรมที่ผู้รู้ตำหนิ และที่สำคัญอย่างยิ่งคือความเข้าใจในเรื่องความสุขและความทุกข์ ในสมัยนี้ดูเหมือนว่าความเข้าใจของคนทั่วไปในสิ่งเหล่านี้ค่อนข้างพร่ามัว คนไม่เข้าใจคำสอนของพระพุทธศาสนาก็ย่อมไม่ได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนาเท่าที่ควร แล้วอย่างนี้จะเป็นความผิดของพระศาสนาหรือ ใครอยู่ใกล้เกลือแล้วอยากกินด่างก็เป็นเรื่องสิทธิมนุษยชน แต่ปัญหาต่างๆมักจะเกิดขึ้นในสังคม เมื่อผู้

กินด่างหลงเชื่อกันว่าด่างคือเกลือจึงมักบ่นว่าทุกวันนี้เกลือไม่เค็มจริง

เรามีวัดนับหมื่น มีพระภิกษุสามเณรนับแสนก็จริง แต่ถ้าหากว่าเราไม่เอาใจใส่ในแนวความคิดของชาวพุทธ ไม่ชี้แจงและเผยแพร่คำสอนที่เกี่ยวกับเป้าหมายชีวิต ไม่อธิบายว่าความคิดอย่างไรเข้าได้และเข้าไม่ได้กับหลักพุทธธรรม ก็น่าเป็นห่วงอย่างยิ่งว่าพระบวรพุทธศาสนาของเราจะกลายเป็นต้นโพธิ์ที่ยืนต้นตายในอนาคตอันไม่ไกล

ทุกวันนี้ปรากฏว่ามีชาวพุทธมากมายที่ถือว่าความร่ำรวย การมีอำนาจ ชื่อเสียง ยศฐาบรรดาศักดิ์ ความพรั่งพร้อมด้วยวัตถุ คือยอดความสุขของฆราวาส ความคิดอย่างนี้ท่านเรียกว่า *มิจฉาทิฐิ* เพราะจะเป็นเหตุของการประพฤติที่เป็นพิษเป็นภัยต่อตนเอง ต่อสังคมและต่อสิ่งแวดล้อมแล้ว มันไม่เป็นความจริง ความสุขดังกล่าวเป็นแค่ความสุขระดับล่าง ย่อมมีทุกข์ไม่มากก็น้อย

เจือปนอยู่เสมอ

สังคมใดที่เต็มไปด้วยความฟุ่มเฟือยฟุ้งเฟ้อ นิยมการอวดฐานะ บ้ายี่ห้อ ให้เกียรติคนรวยโดยไม่สนใจว่ารวยมาอย่างไร สังคมที่ถือว่าการเป็นเจ้าคนนายคนคือการประสบความสำเร็จในชีวิตเรียบร้อยแล้ว (โดยไม่พิจารณาความประพฤติ) หรือที่ถือว่าผู้เป็นใหญ่เป็นโตแล้วไม่ต้องปฏิบัติตามกฎของสังคมเหมือนคนธรรมดา สิ่งเหล่านี้ล้วนแสดงอาการของสังคมที่วิปริตทางทิฐิคือคิดผิดทั้งสิ้น

คนเรามองอะไรว่าเป็นความสุขก็ต้องแสวงหาสิ่งนั้น ถ้าเราต้องการเปลี่ยนพฤติกรรมของคนหรือตัวเราเองให้สร้างสรรค์กว่าที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน เราต้องทำความเข้าใจในเรื่องความสุขให้ชัดขึ้น ใครไม่เห็นว่าตนเองมีความทุกข์อะไรที่จะต้องดับก็ไม่เป็นไร แต่ขอให้ทุกคนหาความสุขที่ดีกว่าก็นับว่ายังใช้ได้

ฉะนั้น ลองถามตนเองซิว่าความสุขคืออะไร อะไรคือสิ่งที่เราต้องการมากที่สุดในชีวิต เวลาเราสวดมนต์ว่า *อะหัง สุขิโต โหมิ* ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุขๆเถิด หรือ *สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ* ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงถึงความสุขๆเถิด ความสุขที่เราหวังที่เราอยากได้นั้นคืออะไร ความสุขที่เราอยากให้สรรพสัตว์ทั้งหลายคืออะไร มันน่าคิดนะ ถ้าคำตอบยังเป็นเรื่องกินกาม เกียรติ นับว่าเรายังไม่เป็นมิตรแท้ของตนเองและของเพื่อนร่วมโลกเพราะความคิดยังต่ำไป

ทุกคนในโลกนี้ล้วนแต่ต้องการความสุขเพราะอะไร เพราะทุกคนรู้สึกว่ายังได้ไม่พอ ที่เคยได้แล้วก็ดีอยู่แต่ยังไม่ดีที่สุด ความสุขที่เคยได้ พอผ่านไปแล้วก็เหลือแต่ความทรงจำที่หวานชื่น(กว่าของจริง) จึงอยากได้อีก ทางพระเราบอกว่าจิตใจของผู้ที่ยังไม่ได้เข้าถึงธรรม มีความพร่องอยู่เป็นนิจ หิวอยู่ตลอดเวลา สังคมเราไม่เห็นโทษของการฝากความหวังไว้กับความสุขประเภทนี้ ทั้งๆที่ครูบาอาจารย์ได้เตือนอยู่เสมอแต่ไหนแต่ไรมา จึง

กลายเป็นสังคมปากอ้า เต็มไปด้วยมนุษย์ที่วิ่งตามล่าหาความรู้สึกชั่วแวบอยู่อุตลุด นับถือพระพุทธศาสนาอยู่บางทีห้อยพระเต็มคอ แต่ในชีวิตจริงกลับนับเงินและถือสากันมากกว่า ยึดเอาอารมณ์ยินดียินร้ายในทรัพย์สินและอัตตาเป็นหลักชีวิต ต่อไปพวกนี้อาจจะต้องขอพึ่งพระรัตนตรัยใหม่ที่ไม่เป็นศรี คือ

รักชัง สรณัง คัจฉามิ
สตางค์ สรณัง คัจฉามิ
โอหัง สรณัง คัจฉามิ
(ทุติยัมปิ...ตติยัมปิ...)

เมื่อเราไม่เข้าใจธรรมชาติของตนเอง ไม่เข้าใจธรรมชาติของโลก ตัณหาก็จะเป็นผู้สนตะพาย โดยเราหลงหวังไปว่าโลกจะให้สิ่งที่จริงๆแล้วโลกให้เราไม่ได้ คือความสุขที่ไม่รู้โรย ความสุขที่ยืนยงคงกระพัน แต่สัจธรรมความจริงที่ปุถุชนไม่อยากรับรู้คือสิ่งที่เราจะได้จากโลกมีแค่ความสุขแบบกระตุ้นประสาทหรือบำเรออัตตาเท่านั้น

กายและใจของเราจะมีความสุขกับการกระตุ้นประสาทมากไม่ได้ มันจะเหนื่อย อีกทั้งถ้ากระตุ้นบ่อยประสาทก็เริ่มด้าน จึงต้องเพิ่มอัตราและความเข้มของการกระตุ้นอยู่เรื่อยๆ ความสุขทางเนื้อหนังจึงย่อมกระท่อนกระแท่นเป็นธรรมดา พ้นการขึ้นๆ ลงๆ ไม่ได้ น้อยคนเหลือเกินสนใจจะหยุดทบทวนหรือคิดพิจารณาว่าความสุขที่อยากได้คืออะไร ชีวิตของมนุษย์จึงหนีไม่พ้นความผิดหวัง ปัญหาในโลกหลายๆอย่าง ไม่ว่าปัญหาภายในจิตใจของเรา ปัญหากับคนรอบข้างหรือปัญหาในสังคมทั่วไป เกิดจากการหวังความสุขที่ถาวรจากสิ่งที่ไม่ถาวร เมื่อไม่ได้สมหวังก็ระทมขมขื่น สมหวังแล้วต้องพลัดพรากจากสิ่งที่ตนยึดติดก็เศร้าโศกหรือกลัดกลุ้ม

พระพุทธองค์ตรัสว่า ความสุขมีหลายอย่าง นอกจากความสุขสามัญแล้ว ทุกคนไม่ว่านักบวชหรือผู้ครองเรือนควรหาความสุขที่เกิดจากคุณงามความดี และความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากการเป็นอิสระจากกิเลส จะได้มากน้อยแค่ไหนก็ไม่ต้องกังวล เพียงแค่ความ

พยายามที่จะสร้างความสุขประเภทนี้ก็ทำให้ชีวิตมีคุณภาพอย่างน่าภาคภูมิใจแล้ว

ผู้ที่ได้รับความสุขประเภทที่สองและสามในระดับใดระดับหนึ่งเท่านั้นจึงจะมีโอกาสดับความหิวโหย หรือความอ้างว้างว้าเหว่ในใจได้ อาตมาเชื่อว่าลึกๆแล้วทุกคนต้องการความสุขอันเยือกเย็นที่เกิดจากความดี ความสงบและปัญญา เพียงแต่ว่ายังไม่รู้ตัว การหวังความสุขที่มั่นคง เป็นที่พึ่งได้ ส่อให้เห็นถึงความต้องการเช่นนี้ ทำไมเราจึงต้องการความสุขที่ไม่เสื่อม? คำตอบน่าจะเป็นเพราะว่าในจิตใต้สำนึกแล้วเรารู้ว่าตนเองมีสิทธิ์และมีศักยภาพพอที่จะได้ความสุขที่ถาวรพ้นความแตกสลาย

น่าเสียดายว่านิทาน นิยาย เพลง ละคร ฯลฯ พากันล้างสมองเราว่าสิ่งเดียวที่จะให้ความสุขอย่างนี้แก่เราได้คือความรัก คนหนุ่มสาวจึงสัญญากันว่าจะรักจนดินฟ้าทลาย แต่ความจริงปรากฏว่าความรักอมตะของหลายๆคู่ แต่งงานกันไม่กี่ปีหรือไม่ทันถึงปีก็ร่อแร่เต็มที

ดินฟ้ายังคงเดิม อารมณ์ทลายไปก่อน

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้เราเข้าใจตนเอง พระองค์ชี้แจงเปิดเผยธรรมชาติของกาย ธรรมชาติของใจ ธรรมชาติของความทุกข์และความสุข ถ้าจะให้พุทธธรรมเป็นศาสตร์ก็ต้องเป็นสุขทุกขศาสตร์ ศาสตร์อื่นทั้งหมดเป็นแค่บริวารของศาสตร์นี้เท่านั้น หากขาดพุทธศาสตร์เป็นหลักเป็นฐานเสียแล้ว ศาสตร์ทางโลกย่อมเป็นดาบสองคมทั้งสิ้น

พระพุทธองค์ทรงสอนวิธีดับทุกข์หาสุขที่ถูกต้องและได้ผล ส่วนเรื่องสวรรค์นรก ชาติก่อน ชาติหน้า เชื่อได้ก็เป็นบุญ ยังไม่เชื่อก็ไม่เป็นไร ค่อยเอาไว้คุยทีหลัง สิ่งที่เป็นแก่นแท้ของพุทธธรรมคือเรื่องภพนี้และชาตินี้ พระองค์ตรัสว่า**โดยปกติชีวิตของมนุษย์ไม่เป็นสุขเพราะหลงยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ว่าเป็นเรา เป็นของเรา การฝึกให้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ถอดถอนอุปาทานจนจิตเป็นอิสระพ้นการบีบคั้นของกิเลสคือการเข้าถึง**

ความสุขที่แท้จริง ในสายตาของนักปราชญ์เมื่อเปรียบเทียบแล้ว ความสุขอย่างอื่นก็เป็นเหมือนของเด็กเล่น

หลักการสำคัญจึงอยู่ที่การระงับกิเลสด้วยการควบคุมกาย วาจา (ศีล) การพัฒนาคุณธรรม เช่น ความอดทน ความขยัน ความเมตตากรุณา ความสงบ (สมาธิ) และการพิจารณาสิ่งที่มากระทบให้เห็นความไม่คงที่ ไม่คงตัว ไม่เป็นตัวหรือของตัว (ปัญญา)

พระพุทธศาสนายอมรับความสุขที่เกิดจากลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ว่าเป็นของจริง แต่เตือนว่าอย่าสำคัญมั่นหมายจนเกินไป เพราะถึงแม้เผินๆจะดูว่าดี แต่ความจริงมันไม่ดีอย่างที่คิด รูปอาจดูสวยแต่ไกล แต่พอเข้าไปสัมผัสจริงๆแล้วก็จูบไม่หอม ฉะนั้น อย่าหลับหูหลับตาเก็บกดหรือพยายามหันหลังให้ข้อบกพร่องของมัน มองเห็นแต่ด้านดีจนหลงใหลหมกมุ่นและถึงกับกล้าผิดศีลหรือผิดหลักธรรมเพื่อครอบครองสิ่งที่ตนอยากเหล่านั้น

เราต้องรู้เท่าทันความไม่แน่นอนของสังขารร่างกาย ความไม่แน่นอนของอารมณ์ ความไม่แน่นอนของคนรอบข้างและของวัตถุที่เราอยู่อาศัย ความปลอดภัยไม่ได้เกิดจากการบังคับให้ทุกสิ่งอยู่ใต้อำนาจหรือเป็นตามใจเรา หากเกิดจากการยอมรับความจริงของทุกสิ่ง และปฏิบัติต่อมันด้วยสติปัญญา ละสิ่งที่ควรละ บำเพ็ญสิ่งที่ควรบำเพ็ญตามความเหมาะสม

ที่จริงการพิจารณาให้เห็นความไม่แน่นอนของชีวิตไม่เหลือวิสัยของใคร แต่เราไม่ค่อยอยากทำเพราะกลัวจะเสียความรู้สึก กลัวชีวิตจะจืดชืด จะแห้งแล้ง พูดง่ายๆว่าเสียดายกิเลส ถ้าเราปฏิบัติธรรมแล้วสังเกตว่าหัวเริ่มหด เกิดความลังเลไม่มั่นใจ ขอให้ระลึกว่าครูบาอาจารย์ผู้ที่ข้ามพ้นไปแล้วท่านยืนยันเป็นเสียงเดียวกันว่าไม่ใช่อย่างนั้น ถ้าละกิเลสแล้วชีวิตจึงจะสดชื่นเบิกบาน

ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นเอหิปัสสิโก คือชวนมาดู ทนต่อการพิสูจน์ ท่านไม่ต้องการให้เราเชื่ออะไร

ง่ายๆ ท่านต้องการให้เราเอาคำสอนไปดู เทียบเคียงกับชีวิตของเราว่าจริงไหม อย่างเช่น ท่านสอนว่าทุกวันนี้เราเป็นทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่น ความผูกพัน การหวังความสุขแต่จากสิ่งนอกตัว ยึดมั่นถือมั่นมากก็ทุกข์มาก ยึดมั่นถือมั่นน้อยก็ทุกข์น้อย ถ้าไม่ยึดมั่นถือมั่นเลยก็ไม่ทุกข์เลย คำสอนในลักษณะอย่างนี้ไม่ใช่ทฤษฎีที่ผู้มีศรัทธาต้องเชื่อ หากเป็นเรื่องประสบการณ์ของมนุษย์แท้ๆ คำสอนของพระพุทธศาสนาล้วนแต่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของเราทุกคน เกี่ยวกับความสุข เกี่ยวกับความทุกข์ของมนุษย์

สมัยนี้คนตกระกำลำบากกันมาก ทุกข์แล้วมีทางเลือกสองทางคือโอดครวญให้จิตล่มจมหรือใคร่ครวญให้จิตที่ล้มได้ลุกขึ้น เราเป็นชาวพุทธอย่างไหนจะเหมาะกว่ากัน

ครูบาอาจารย์ท่านยอมรับว่าทุกคนต้องการความสุข แต่ท่านกลัวว่าเราจะผิดหวัง ท่านจึงขอให้เรา

พิจารณาให้ชัดเจนเสียก่อนว่าความสุขนั้นคืออะไร ไม่อย่างนั้นมันจะเหมือนกับการออกเดินทางไปเที่ยวประเทศใดประเทศหนึ่งโดยไม่รู้ว่าประเทศนั้นมันอยู่ที่ไหน ไปอย่างไร ได้ยินแต่ชื่อว่า สุขแลนด์ สุขแลนด์ แล้วคิดอยากไป "ฉันจะต้องไปสุขแลนด์ให้ได้" แต่พาสปอร์ตก็ยังไม่มี เงินที่จะใช้จ่ายในการเดินทางก็ไม่มี คิดแต่อยากไป ตั้งต้นเดินวกวนสักพักหนึ่ง แล้วน้อยใจว่าไปไม่ถึงสักที ระย่อท้อแท้แล้วกลับบ้าน

ผู้ที่อยู่ในโลกยังครองเรือนอยู่ ท่านไม่ให้ใช้ชีวิตเหมือนพระหรอก เพียงแต่ให้เปลี่ยนความคิดหรือปรับมุมมองต่อความสุขในทางโลกว่ามันเป็นแค่ของเสริมเป็นเปลือก ไม่ใช่แก่นแท้ของชีวิตและไม่ควรจะเป็นเป้าหมายของชีวิต นี่เรียกว่าสัมมาทิฐิในทางพุทธศาสนา ผู้ที่ก้าวหน้าในธรรมท่านคิดอย่างนี้ เชื่ออย่างนี้

ความสุขที่เกิดจากการใช้จ่ายโภคทรัพย์ ความสุขจากการเสพวัตถุเป็นความสุขที่ยังหยาบอยู่ ยังไม่เย็น

ความสุขที่สูงกว่านั้นมีอยู่ จะแสวงหาความสุขทางโลกก็แสวงหาเถอะ แต่ฝึกให้เอาแต่พอดีได้ไหม พอดีตามกาลตามเวลาอันสมควร ภายในขอบเขตของศีลธรรมของเรา โดยไม่ฝากความหวังไว้กับความสุขอย่างนี้มากเกินไป เพราะเป็นความสุขที่ผันผวนชวนปั่นป่วน เป็นความสุขที่ไม่แน่นอน เชื่อไม่ได้ เป็นความสุขที่ไม่จีรังยั่งยืนเลย ถ้าเราขืนเอาจริงเอาจังกับสิ่งนอกตัวเราจนเกินไป เราจะทำให้ตนเองเป็นคนคิดมากบ้าง ฉุนเฉียวบ้าง อ่อนแอไม่เป็นตัวของตัวเองบ้าง พร้อมที่จะตกในหลุมของความตึงเครียด ความเศร้าหมองอยู่ตลอดเวลาและที่สำคัญยิ่งคือทำให้เราหาความสุขที่สูงกว่ายากยิ่งขึ้น

ขอให้เราเสพสิ่งทั้งหลายในโลกแบบกินปลา คือระมัดระวังก้างอย่าให้มันติดคอ ทำหน้าที่ของเราไปอย่างรอบคอบ จะดูรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสสิ่งเย็นร้อน อ่อน แข็ง ก็เป็นเรื่องธรรมดา ไม่เป็นไร แต่ให้รู้จักรูปว่าสักแต่ว่ารูป เสียงว่าสักแต่ว่าเสียง กลิ่นว่าสักแต่ว่ากลิ่นก็แล้วกัน สิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นของธรรมดาของโลก

ไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ผู้เกี่ยวข้องด้วยสติปัญญา ถ้าเราทุกข์ใจแล้วจะไปโทษมันก็ไม่ยุติธรรม เพราะโลกไม่เคยบังคับให้ใครเป็นทุกข์ จิตของเราต่างหากที่ไปยุ่งกับมันอย่างประมาทนอนใจ ชอบไปปรุงไปแต่งด้วยความพอใจและไม่พอใจจนหลงเชื่อว่ามันจะให้ความสุขที่เรากำลังใฝ่ฝัน มันไม่เคยรับปากกับเราเลยนะ เราคิดเอาเอง

คนที่ไม่เข้าวัดหรือไม่ปฏิบัติธรรมจำนวนมากมองว่าพวกเข้าวัดเป็นคนเต่าล้านปีบ้าง งมงายบ้าง มัวแต่หาสิ่งเลื่อนลอยบ้าง คนที่คิดอย่างนี้มักจะเชื่อว่าสิ่งที่วัดไม่ได้ นับไม่ได้ ไม่มียี่ห้อ อวดคนอื่นไม่ได้ เป็นของลมๆ แล้งๆ ต้องเป็นสิ่งที่จับต้องได้ มีราคาในตลาดจึงจะเป็นของจริง เงินทอง บ้านช่อง รถยนต์ เครื่องเพชร ฯลฯ สิ่งเหล่านี้แหละคือของจริงของเขา แต่ทำไมของจริงเหล่านั้นหายไปได้ ทำไมอยู่ดีๆ หนี้ต่างประเทศของนักธุรกิจสามารถเพิ่มขึ้นเท่าตัวภายในไม่กี่วัน ทำไมรถยนต์ที่เจ้าของรักและหวงแหนเหลือเกิน ธนาคารยึดได้ ทำไมคนดังของสังคมหยุดทำงานหรือหมดอำนาจ

แล้วไม่นาน ใครเห็นก็แค่คลับคล้ายคลับคลา หรือตายไปไม่นานแทบจะไม่มีใครเอ่ยถึง ทรัพย์สมบัติเงินทอง อำนาจ ชื่อเสียง ฯลฯ ต่างหากที่นักปราชญ์มองว่าเป็นของมายา เหมือนความฝัน

ถึงแม้ว่าวัตถุจะฝืดเคือง ปัจจัยสี่ต้องดิ้นรนมากกว่าแต่ก่อน ผู้เจริญด้วยนามธรรมก็ยังยิ้มได้ (และยิ้มจากใจด้วย ไม่ใช่แค่บริหารกล้ามเนื้อในใบหน้าเพื่อผลประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง) เพราะแหล่งความสุขของเขายังไม่ถูกทำลาย เศรษฐกิจดีใจเขาไม่ฟู เศรษฐกิจแย่ใจเขาไม่แฟบ จะมีปัญหาบ้างก็ทำใจได้ เพราะสิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมทำมาตลอดก็คือทำใจ ภาวนาก็คือการทำใจนั่นเอง **ทำใจให้มีกำลังพอที่จะอยู่กับความจริง พุทธศาสนาสอนว่าความสงบเกิดจากการรู้เห็นความจริงในทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นักปฏิบัติพยายามสำรวมไม่ให้จิตวิ่งเตลิดตามสิ่งน่าปรารถนา ไม่ให้มุทะลุผลักไสหรือปฏิเสธสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา เพียงแต่ให้พยายามรู้เข้าใจในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น รู้ความเกิดของมัน**

รู้ความดับของมัน รู้คุณ รู้โทษของมัน รู้วิธีที่จะไม่ตกเป็นทาสของมัน อยู่กับความจริง ปฏิบัติต่อความจริงของชีวิตในทุกขณะ ไม่กลัวความจริง ไม่หันหลังให้ความจริง หรือพยายามกลบเกลื่อนความจริงด้วยกามารมณ์

ในการภาวนาของเราให้พยายามฝึกตนเองให้อยู่ในปัจจุบันกับความจริงโดยไม่ให้จิตใจคิดปรุงแต่งหมกหมุ่นกับสิ่งที่ อาจจะ คงจะ น่าจะ ทั้งหลาย **อย่าพึงวุ่นวายกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นหรือผ่านไปแล้ว ให้จิตใจสันโดษเรียบง่ายในอารมณ์ปัจจุบัน ทำสิ่งที่ถูกต้องในปัจจุบัน แก้ไขสิ่งบกพร่องไปเรื่อยๆ เท่าที่จะแก้ได้ ถ้าเราปลุกตนเองให้ตื่นอยู่กับความจริงอย่างนี้ อารมณ์จะขึ้นจะลงบ้างก็ไม่เป็นปัญหา** เพราะการขึ้นก็เป็นอาการของความจริง การลงก็เป็นอาการของความจริง ความเจริญเป็นอาการของความจริง แม้ความถอยหลังหรือความเสื่อมเป็นอาการของความจริง ทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏบนเวทีแห่งละครชีวิตก็ล้วนแต่เป็นอาการของความจริงทั้งนั้น เห็นแล้วก็เย็นสบาย แต่ถ้ายังไม่ถึงขั้น

นั้น **เศร้าแล้วไม่ระทม สุขแล้วไม่เหลิง ก็ยังได้กำไร**

เหมือนกับเราไปดูหนังผี ถ้าเรารับรู้ว่ารูปทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ในจอภาพยนตร์ก็ล้วนแต่เป็นอาการของแสง พอเราจับได้ว่ามันก็แค่นั้นแหละ อารมณ์ที่ถูกเขย่าก็จะสงบลง เมื่อรู้ความเป็น **"แค่นั้นแหละ"** ของอารมณ์ มันก็หมดโอกาสที่จะทำให้เราเป็นทุกข์ได้ทันที ถ้าไม่รู้ว่ามันแค่นั้น จิตก็ต่อความยาวสาวความยืดอยู่เรื่อย เราจึงหลง เราจึงทุกข์ หลวงพ่อชาสอนว่า**ทุกข์เพราะคิดผิด** ถ้าจะถามว่าคิดผิดเพราะอะไร คงจะต้องตอบว่า เพราะอยากคิดผิด เหมือนคนดูหนังอยากเห็นแสงเป็นรูปต่างๆ ไม่อย่างนั้นก็ไม่รู้จะทำอะไร

โลกียสุข ความสุขจากการกระตุ้นที่ผ่านตา หู จมูก ลิ้น กาย นั้นมีจริง ถ้าไม่มีคงไม่มีใครติด แต่เราเกิดเป็นมนุษย์แล้ว ก็ควรจะตั้งเป้าหมายในความสุขให้สูงกว่านั้น ชาวพุทธผู้มีความเห็นชอบ ย่อมเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองที่จะเข้าถึงความสุขที่แท้จริง **เป็นฆราวาสไม่ใช่จะ**

ให้เลิกสิ่งสนุกเลยทีเดียว แต่ให้การแสวงหาความสุขนั้นมีสติปัญญากำกับในขอบเขตที่เหมาะสม ให้เป็นส่วนประดับชีวิตที่ดีงาม ไม่เป็นทั้งชีวิตจิตใจเสียทีเดียว

คนเรามีความสุขหลายๆอย่าง ที่เรามักจะมองข้ามเพราะมันไม่ค่อยเด่น ไม่ฉูดฉาด มันเรียบๆ ธรรมดาๆ ผู้เฝ้าสังเกตอารมณ์เท่านั้นที่จะซาบซึ้งในความงดงามของมัน ฉะนั้น ขอให้ดูตนเอง ให้เห็นว่าการเสียสละสิ่งของของเราเพื่อคนอื่นทำให้เรามีความสุข การเป็นเพื่อนที่ดีของคนที่กำลังตกทุกข์ได้ยากก็ให้ความสุข ความภูมิใจในการทำมาหากินอย่างซื่อสัตย์สุจริต การได้เลี้ยงตนเองและครอบครัวด้วยน้ำพักน้ำแรงของเราเอง การตอบแทนบุญคุณของผู้มีพระคุณต่อเรา การผ่านพ้นอุปสรรคในชีวิตประจำวัน การมองคนรอบข้างในแง่ดี การอนุโมทนาในความดีของคนอื่น การเห็นมุมขบขันในเหตุการณ์เคร่งเครียด สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้ชีวิตสดชื่นได้ทั้งนั้น

นักปฏิบัติมักบั่นทอนความสุขอันถูกต้องอย่างนี้

ด้วยการให้ความสำคัญหรือให้น้ำหนักกับข้อบกพร่องของตนเองมากเกินไปและให้เกียรติหรือให้ความสำคัญกับความดีของตนเองน้อยเกินไป อาจเป็นเพราะการถ่อมตนบ้าง หรือเป็นเพราะความละอายต่อบาปบ้าง อย่างไรก็ตาม **เราไม่ควรพลาดโอกาสที่จะได้ความสุขจากความดีที่เราได้ทำเอาไว้** ส่วนหนึ่งของการพัฒนาตนเองอยู่ที่การฝึกอนุโมทนาในความดีของตนเองบ้าง เมื่อเราเห็น เราชม ความสุขนั้นก็เพิ่มขึ้น เหมือนกับผู้ใหญ่ชมเชยผู้น้อย ผู้น้อยได้กำลังใจ

ขอยกตัวอย่างจากชีวิตของอาตมาเอง เมื่ออาตมาได้นึกถึงความบริสุทธิ์ของสิกขาบทใดที่เรารักษาไว้ด้วยดีตลอดชีวิตพรหมจรรย์ก็รู้สึกมีความสุข มีความสบาย เรามาอยู่ในวัดป่าตั้งยี่สิบปีแล้ว เท่าที่จำได้ไม่เคยฆ่ายุงด้วยเจตนาแม้แต่ครั้งเดียว นึกถึงความสำเร็จนี้เมื่อไรก็ปลื้มใจ มีความสุข ไม่เคยคิดจะเอาของ ๆ คนอื่นเลย แม้แต่ของเล็กของน้อย พิจารณาศีลของตนเองแล้วก็มีความสุข

การรักษาศีลไม่ใช่ของง่ายเลย ต้องอดทนพากเพียรอย่างสม่ำเสมอ ไม่ประมาท ผู้ที่รักษาศีลห้าได้ตลอดสิบปี อาตมาว่าต้องฉลาดมากกว่าผู้ที่จบปริญญาเอกเสียอีก เพราะผู้ที่เชี่ยวชาญทางจริยธรรมประยุกต์ต้องเข้าใจและบังคับอารมณ์ของตนได้ อาตมาเคยคิดเล่นๆว่าน่าจะให้คนที่รักษาศีลได้นาน มีสิทธิ์ได้รับปริญญาบัตร เช่นให้พวกแม่ออกพ่อออกที่มั่นคงในศีลได้เป็นดอกเตอร์กิตติมศักดิ์วิชาจริยธรรมประยุกต์บ้าง ดูเหมือนกับว่าตอนนี้สังคมเราอยากใช้ปริญญาบัตรเป็นเครื่องรับรองคุณภาพคน ถ้าเป็นอย่างนั้น อาตมาอยากให้คนมีคุณภาพจริงได้รับปริญญาบัตรด้วย เพื่อไม่ให้คนรุ่นใหม่เข้าใจผิดว่าคุณภาพมนุษย์อยู่ที่สมองเพียงอย่างเดียว

ผู้ที่รักษาศีลของตนไว้ดี ถึงแม้ว่าจะไม่บริสุทธิ์ผุดผ่องตลอด ถึงแม้ว่าอาจมีลืมตัวบ้างเป็นครั้งคราว ถ้าเจตนาเดิมหรืออุดมการณ์ยังคงอยู่ ศีลของเขายังเป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนาและน่าภูมิใจได้ เราผิดพลาดแล้วตั้งต้น

ใหม่ นึกถึงแล้วยังมีความสุขได้ หากไม่เคยทรยศต่อหลักการเพียงแต่ว่านานๆทีประมาทบ้างตามประสาปุถุชน ฉะนั้น เรื่องเงินเรื่องทอง เรื่องงานเรื่องการเป็นอย่างไรก็ตาม การระลึกและอนุโมทนาในศีลและความดีที่เราเคยทำไว้ สามารถนำความสุขมาสู่ชีวิตเราได้เสมอ เป็นสมบัติอันประเสริฐที่ไม่มีใครแย่งชิงได้

ยิ่งกว่านั้นเรายังสามารถเอาเรื่องความดีของเรามาใช้ในการภาวนาได้ เช่น เมื่อจิตใจกลัดกลุ้ม ซึมเศร้า ลองตัดกระแสความคิดที่เป็นอกุศลด้วยการระลึกในสิ่งที่ดีของตนเอง เริ่มแรกจดไว้ในสมุดก็ได้ ตั้งหัวข้อไว้ว่า สิ่งที่ข้าพเจ้าภูมิใจที่สุดในชีวิตสิบข้อแล้วก็จดไว้ การช่วยเหลือคนอื่น การปิดทองหลังพระ การทำบุญ อะไรก็แล้วแต่ เสร็จแล้วลองคิดทบทวนข้อละสามนาที ก็ได้ภาวนาสามสิบนาที จิตใจจะเกิดความปราโมทย์ ปีติและร่วมเป็นสมาธิได้

วิธีการทำสมาธิภาวนามีมากมาย แต่ทุกวิธีการจะ

มีจุดร่วมและจุดประกายอยู่ที่ปิติปราโมทย์ ไม่ว่าเราเจริญอานาปานสติกรรมฐาน อสุภกรรมฐาน เมตตากรรมฐานก็ตาม อารมณ์กรรมฐานทั้งหลายทั้งปวง ถ้าเราเจริญอย่างถูกต้อง ต้องเกิดความรู้สึกอิ่มเอิบและปราโมทย์ เมื่อจิตเกิดปิติปราโมทย์แล้วจะสงบระงับ เกิดความสุขความฉ่ำชื่นและความสุขนั้นแหละเป็นเหตุเป็นปัจจัยสำคัญของสมาธิ สมาธิเมื่อเกิดแล้วเป็นเหตุให้รู้เห็นตามความเป็นจริง สรุปว่าเหตุที่ขาดไม่ได้ของสมาธิคือความสุขอันเกิดจากปิติปราโมทย์ ส่วนปิติปราโมทย์เองก็เกิดขึ้นได้จากหลายๆวิธีด้วยกัน โดยการตั้งใจระลึกในความดีที่ตนเองเคยทำไว้เป็นวิธีที่ง่าย เป็นวิธีที่ดีสำหรับผู้ฝึกใหม่

ในเมื่อความสุขอันประณีตลึกซึ้งมีจริงและสัมผัสได้ เราน่าจะลองปฏิบัติธรรมดูบ้าง วิถีชีวิตเราจะได้สมบูรณ์ที่ได้พบพระพุทธศาสนา ความสุขที่ได้จากการทำความดีในโลกยังเสื่อมได้ง่าย อัตตาอาจแอบแฝงอยู่เสมอ เช่นยุให้ต้องการสิ่งตอบแทนอย่างใดอย่างหนึ่ง

หรือเราอาจจะวุ่นวายกับการทำความดีก็ได้จนเป็นที่รำคาญของคนอื่น ที่สำคัญอย่างยิ่งก็คือตราบใดที่จิตใจยังเศร้าหมองด้วยความอยากได้ ความอยากมีอยากเป็น ความไม่อยากมีไม่อยากเป็น เรายังอยู่ในเอื้อมมือของมาร ความสุขที่เกิดจากการเจริญสมาธิภาวนามั่นคงกว่า

กิเลสอาจเปรียบเทียบได้กับเชื้อโรค สมมุติว่าเรารับประทานอาหารที่เต็มไปด้วยวิตามินและโปรตีนถูกต้องตามหลักโภชนาการทุกประการ รับประทานลงไปแล้วไม่ใช่ว่าจะเกิดผลดีต่อร่างกายเสมอไป เพราะหากเราเป็นบิดอาหารที่มีคุณค่าอาจกลายเป็นมูกเป็นเลือดไปได้ในทำนองเดียวกัน เราอาจจะประสบความสำเร็จทางโลกในหลายๆ ด้าน ปริญญาบัตร ตำแหน่ง ทรัพย์สมบัติเงินทองพร้อมหมด แต่ถ้าจิตยังมีเชื้อโรคแห่งกิเลสอยู่ สิ่งที่เราได้นั้นอาจจะกลายเป็นมูกเป็นเลือดได้เช่นเดียวกัน **ท่านจึงให้เราเจริญสมาธิภาวนาเพื่อทำลายเชื้อโรคที่กำลังเบียดเบียนชีวิตของเรา**

กิเลสประเภทนิวรณ์คือสิ่งที่ขัดขวางไม่ให้เราสงบ ไม่ให้เราเห็นความจริง เป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นมาเองโดยสัญชาตญาณ ผู้ที่ไม่เคยภาวนาจะชินกับนิวรณ์เสียจนหลงว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับตัวจิต ภาวนาแล้วจึงรู้ว่าเป็นของแปลกปลอม

ก่อนมาบวชอาตมาเคยไปประเทศอินเดียครั้งหนึ่งไปอยู่กับชาวเขาในหมู่บ้านเล็กๆ ในเทือกเขานิลคีรี บ่ายวันแรกที่ไปอยู่อาตมาเดินไปอาบน้ำในลำธารห่างออกไปจากหมู่บ้านสักห้าร้อยเมตร เด็กชาวบ้านนึกสนุกก็เดินตามเป็นแถว พอถึงตลิ่ง อาตมาเอาสบู่ออกจากกระเป๋า เด็ก ๆ ก็ทำท่างงงวยและตื่นเต้น "อะไร อะไร" เขาถามกัน ยิ่งเห็นอาตมาถูสบู่ เขายิ่งตื่นเต้นใหญ่โดยเฉพาะกลุ่มเด็กผู้หญิง อาตมาจึงให้เขาลองถูบ้าง ปรากฏว่าสีผิวเด็กเปลี่ยนอย่างเห็นได้ชัด เข้าร้องกรี๊ดกัน ไม่แน่ใจว่าชอบหรือชัง เขาอาจคิดว่าเป็นไสยศาสตร์ฝรั่ง ชาวเขาเหล่านั้นไม่เคยรู้จักสบู่ เขาคิดว่าความสกปรกเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องยอมรับเหมือนดินฟ้าอากาศ

คนเราก็เหมือนกันอยู่กับความสกปรกของนิวรณ์ตั้งแต่เกิด เข้าใจว่าเป็นตนเป็นของตนเลยไม่เห็นโทษไม่คิดที่จะเช็ดถู

จิตพ้นจากนิวรณ์ได้ เมื่อพ้นได้แล้วมีความสุข เหมือนกับคนที่เคยเป็นหนี้พ้นจากการเป็นหนี้ คนที่เคยเป็นไข้หายจากการเป็นไข้ คนที่เคยติดคุกพ้นจากคุก คนที่เคยเป็นทาสเขากลายเป็นอิสระ คนที่เคยหลงทางในที่อัตคัดกันดารได้เจอทางกลับบ้าน **จิตที่สงบจากกาม ความขัดเคือง สงบจากความคิดฟุ้งซ่าน วุ่นวาย ความลังเลเป็นจิตที่สว่างไสวหนักแน่นและผ่องใสสะอาด เป็นจิตที่ควรแก่งาน** เหมือนกับลวดทองแดงที่เขาสามารถดัดใช้ให้เกิดประโยชน์ตามความต้องการ จิตใจที่ยังไม่เป็นสมาธิก็ยังแข็งทื่อ จะโน้มไปทางไหนก็ไม่ค่อยอยากไป ไปก็ไปแผล็บเดียวแล้วก็เล็ดลอดไปทิศอื่น ๆ จิตใจที่เป็นสมาธิแล้วเชื่อฟัง สติปัญญาจะนำไปคิดในเรื่องใดมันก็ยอม นี่คือความสุข ผู้ที่ได้ความสุขจากสมาธิบางทีไม่ต้องกินข้าวเลย อิ่มธรรมะ อิ่มด้วยความสงบ **พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าความสุขที่เกิดจากความสงบเป็น**

สิ่งที่ประเสริฐและเป็นสิ่งที่ไม่เหลือวิสัยของมนุษย์ มันเป็นสิ่งที่ทุกคนเข้าถึงได้ ถ้าหากว่าสร้างเหตุสร้างปัจจัยของมัน คือการกระทำต่อเนื่องและสม่ำเสมอโดยไม่คาดหวังในผล แต่ทำอยู่ในปัจจุบันไปเรื่อย ๆ ไม่ว่ารู้สึกขยันหรือขี้เกียจก็ตาม เมื่อสมาธิภาวนาเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่เหลือบ่ากว่าแรง เราก็ควรจะทำ เพราะผลจากการกระทำก็อัศจรรย์จริง

ถ้าเราต้องการความสุขที่น่าอัศจรรย์ ก็ต้องปฏิบัติอย่างเด็ดเดี่ยวหน่อย สิ่งที่จะช่วยอุดหนุนการปฏิบัติอย่างดีคือการพิจารณาเนืองนิจในความไม่แน่นอนของชีวิต เพื่อให้ตระหนักว่าเราไม่มีเวลาผลัดวันประกันพรุ่งเลย เพราะเราไม่รู้ว่าจะอยู่ในโลกนี้อีกนานเท่าไร ไม่ใช่เฉพาะคนแก่เท่านั้นที่ตาย คนที่จะมีอายุถึง ๘๐ ปีก็มีน้อย คนอายุ ๑ ขวบ ๒ ขวบ ก็ยังตายได้ ๕ ขวบก็ยังตายได้ ๑๐ ขวบก็ยังตายได้ ๑๕ ๒๐ ๓๐ ๔๐ ๕๐ ตายทั้งนั้น ตายบนเตียงนอนในบ้านตนเองก็มี ตายหน้าจอทีวีที่ห้องรับแขกก็มี ที่โรงพยาบาลก็มี ไปไม่ถึงโรงพยาบาลก็มี

ตายที่ทำงานก็มี ที่สนามกีฬาก็มี ไม่มีที่ไหนในโลกที่ปลอดภัย เหมือนมีทุ่นระเบิดรอบตัวเราอยู่เสมอ ชีวิตของเรานี้พร้อมที่จะแตกสลายเมื่อไรก็ได้ เพราะมันเป็นของเปราะ บอบบาง เป็นของที่เราไว้ใจไม่ได้เลย

ร่างกายนี่มันเนรคุณเหลือเกิน เราเอาใจใส่มันมาก มันต้องการอะไรก็ให้ทุกอย่าง มันต้องการอาหารก็อุตส่าห์ไปหาอาหารให้มันกิน มันเหนื่อยเราก็ให้มันพักผ่อน มันร้อน มันเย็นเราก็ปรนนิบัติเต็มที่ มันป่วยมันไม่สบายก็หายามาให้มันกิน ให้ทุกสิ่งทุกอย่าง แล้วมันตอบแทนบุญคุณของเราอย่างไร เห็นมีแต่ตอบแทนเราด้วยความแก่ ด้วยความเจ็บ ด้วยความตาย เรียกได้ว่าเนรคุณ ร่างกายนี้เป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่ายจริงๆ แต่ยังไงๆ เรามีไว้ก็ต้องรักษาไว้ให้ดีเพราะเป็นพาหนะที่เราต้องใช้ในการแสวงหาสัจธรรม ถ้าหากว่าเราเบื่อที่จะต้องเกิด แก่ เจ็บ ตายอย่างซ้ำๆ ซากๆ เราต้องประพฤติปฏิบัติธรรม เราต้องใช้กายนี้ ใจนี้ เป็นที่ตั้งของการปฏิบัติ มันเป็นที่ตั้งของการศึกษาให้รู้ความจริงในการ

ดับกิเลส ดังนั้น ความทุกข์ก็อยู่ที่นี่ ความสุขก็อยู่ที่นี่ เราก็ต้องปฏิบัติ ไม่ปฏิบัติไม่ได้

ในการปฏิบัติ ท่านให้มีหลักว่า **“รีบช้าๆ”** รีบปฏิบัติแต่อย่าใจร้อน ปฏิบัติอย่างรีบๆ ก็ไม่ได้ ช้าๆก็ไม่ได้ ท่านจึงให้เรารีบช้าๆ รีบด้วยสติปัญญา ด้วยความสุขุมรอบคอบ หรืออย่างพร้อมที่จะเรียนรู้จากประสบการณ์ทุกอย่าง สงบก็รู้ว่าสงบ ไม่สงบก็รู้ว่าไม่สงบ ถ้าหากว่ารู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ถือได้ว่าเรากำลังอยู่บนทางสายกลาง

สงบแล้วหลง หมายความว่าได้เฉออกนอกทาง อย่างเช่นวันหนึ่งนั่งสมาธิ จิตสงบ สว่างโร่ไปหมด นั่งนานเป็นชั่วโมงไม่ปวดไม่เมื่อยเลย วันหลังครุ่นคิด ทำยังไงหนอจิตจะได้สงบเหมือนครั้งก่อน อย่างนี้ถลำไปแล้ว สงบยาก อยากให้เหมือนก็ไม่เหมือน ไม่สงบแล้วก็รำคาญตนเอง หงุดหงิด นั่นก็คือการไม่ยอมรับความจริง เป็นอย่างไรให้เราปฏิบัติต่อภาวะอันนั้นด้วยสติด้วยปัญญา

เมื่อเราไม่อยู่กับความจริง ความทุกข์จะเกิดขึ้น อยากได้นั่น อยากได้นี่ คือไม่ได้อยู่กับความจริงในปัจจุบัน อยากหนีจากความจริงไปหาอะไรที่สนุกกว่านี้ ที่ดีกว่านี้ นั่นเป็นอาการของตัณหา ท่านจึงให้เรารีบช้าๆ ต้องรีบ เพราะชีวิตของเรามันสั้นเหลือเกิน แต่ต้องช้าๆหน่อย ไม่อย่างนั้นอาจจะพลาดพลั้งหรือหลงทาง ตรอกซอยมีเยอะ โอกาสหลงทางมันมีมาก ต้องค่อยๆดู ค่อยๆศึกษาไปเรื่อยๆ ความสุขที่สูงสุด ความสุขที่แท้จริงมันเป็นอย่างไร เราเจอหรือยัง

ไม่ต้องพูดเรื่องการดับทุกข์ก็ได้ สำหรับคนบางคนอาจจะไม่เหมาะ เพราะว่าถ้าเราปฏิบัติจนได้ผลบ้าง จิตใจสบาย เดี๋ยวก็จะไม่อยากปฏิบัติต่อ พอใจแค่นั้น ดับทุกข์แค่นี้ก็พอใจแล้ว สบายแล้ว มันจะคิดอย่างนั้น ฉะนั้น เรื่องดับทุกข์ไม่ต้องพูดดีกว่า เปลี่ยนเป็นว่าเราปฏิบัติเพื่อแสวงหาความสุขที่แท้จริง เมื่อเราปฏิบัติแล้วจิตใจมีความสุขพอสมควรแล้วสบาย ต้องถามตนเองว่าถึงที่สุดหรือยัง ถึงที่สุดของความสุขหรือยังและความสุข

นี้มันหนักแน่น มั่นคง มากน้อยแค่ไหน เป็นความสุขที่ไว้ใจร้อยเปอร์เซ็นต์ได้หรือ

ความสุขที่เกิดจากสมาธิก็ยังไม่ใช่ ยังมีโอกาสที่จะเสื่อมเพราะยังอาศัยสิ่งแวดล้อมอยู่พอสมควร ความสุขที่แท้จริงเกิดจากปัญญาที่เห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คือกายและใจนี้ตามความเป็นจริงว่าเป็นกระแสธรรมชาติที่ไม่มีเจ้าของ ถ้ายึดติดแล้วอันตราย เมื่อเห็นอย่างทะลุปรุโปร่งจนปล่อยวางความยึดติดได้

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีอัตตาคือแก่นสาร พระนิพพานไม่เกิดไม่ตาย เป็นภาวะที่สุขอย่างยิ่ง ว่างอย่างยิ่ง การสื่อสารก็ต้องใช้ภาษาอย่างนี้ แต่จริงๆแล้ว ในขณะที่จิตใจของพระพุทธองค์เข้าถึงจุดนี้แล้ว ภาษาไม่ปรากฏเสียแล้ว เพราะพระองค์ได้บรรลุถึงมิติอันเร้นลับซึ่งเหนือภาษาไปแล้ว แต่ท่านเมตตาพวกเรา ต้องการให้เราทราบ ต้องการให้เรารู้ว่าท่านเห็นอะไร ท่านจึงพยายาม

หาศัพท์ที่ใกล้ที่สุดหรือที่เพี้ยนน้อยที่สุด ให้เป็นเหมือนลูกศร หรือในสำนวนกวีโบราณเหมือนนิ้วชี้พระจันทร์ พระองค์ตรัสว่า ทุกสิ่งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พวกเราจะได้รู้แนวทาง จิตใจของเราจะได้ค่อยๆเตรียมตัวสัมผัสโดยตรง ได้พยายามโน้มจิตใจไปทางนี้อยู่เสมอ ให้สังเกตความไม่แน่นอนของสิ่งทั้งหลาย ทั้งนอกตัวและภายในตัวเรา ไม่แน่นอนสักอย่างเลย ให้จิตคุ้นอยู่กับความจริงในระดับความคิดเสียก่อน เมื่อสุกงอมแล้วจึงจะได้เห็นความจริงที่อยู่เบื้องหลังคำพูดนั้น

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้สัมผัสไม่ว่าทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้นเอง เมื่อจิตใจสงบแล้วมันจะไวต่อความธรรมดาของธรรมชาติมาก ถึงไม่ตั้งใจเจริญวิปัสสนา จิตใจมันพร้อมที่จะรับรู้ พร้อมที่จะดู และพร้อมที่จะพิจารณาเข้าไปถึงความจริง จิตที่เป็นสมาธิได้สัมผัสความไม่เที่ยงนี้โดยตรงและยังประจักษ์ในเรื่องความทุกข์ด้วย สิ่งที่ไม่

เที่ยงย่อมขาดเสถียรภาพ ไม่พ้นภัย นี่คือทุกขลักษณะ โดยทั่วไป สิ่งที่ไม่ถาวรไม่สามารถที่จะให้ความสุขที่ถาวรแก่เราได้ ยึดติดในขณะใดก็ทุกข์ในขณะนั้น นี่คือทุกข์ในความหมายของอริยสัจ มันก็ค่อยๆชัดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ

สิ่งที่ไม่เที่ยงสิ่งที่ไม่มีเสถียรภาพไม่มั่นคงทั้งหลาย ไม่ควรจะถือว่าเป็นเรา เป็นของเราเลย เพราะมันไม่ได้อยู่ใต้การบังคับบัญชา จะสั่งจะห้ามกายนี้อย่าให้เจ็บ อย่าให้แก่ อย่าให้ตายเลย ก็ไม่ได้ มันดันทุรังดื้อรั้นจริงๆ ขอร้องอ้อนวอนอย่างไรมันก็เฉยเมย ยังดำเนินไปตามธรรมดาของธรรมชาติมันอยู่อย่างนั้น ในการประพฤติปฏิบัติท่านจึงให้เราสร้างฐานหนักแน่นด้วยศีล บำเพ็ญคุณงามความดีไว้ให้มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้เจริญสมาธิภาวนาจนแน่วแน่ ได้ความสุขจากความดีแล้ว ใช้จิตที่มีกำลังนั้นให้ทำลายเชื้อของความทุกข์คืออวิชชาและตัณหาด้วยปัญญาให้ค่อยๆ หมดไป

ในชีวิตของอาตมาเอง เรื่องปัญญาและเรื่องความสุขรู้สึกว่าเกี่ยวเนื่องกันมานานแล้ว ตอนที่อาตมาเร่ร่อนหาประสบการณ์ชีวิตก่อนบวช ได้เดินทางไปหลายประเทศ อายุยังไม่ถึง ๒๐ ปี ก็เที่ยว ๒๐ กว่าประเทศแล้ว หาประสบการณ์ด้วยมีทิฐิคือความเข้าใจหรือความเชื่อว่าความสุขคือปัญญาและปัญญาเกิดจากประสบการณ์

ที่จริงอาตมาเลื่อมใสในคำว่าปัญญาตั้งแต่ยังเด็ก มีความเชื่อเดิมเรื่องความสุขตั้งแต่เมื่อไรก็ไม่ทราบ ว่ามันเกิดจากปัญญา เพียงแต่ว่าตอนนั้นยังไม่เจอคำสอนทางพระพุทธศาสนา ยังไม่รู้ว่าปัญญาคืออะไร นอกจากคิดว่าผู้มีปัญญาเป็นผู้มีพลังสามารถแก้ปัญหาได้ทุกอย่าง ตอนเด็กอยากเป็นผู้มีปัญญามาก ชอบนิทานที่พระเอกชนะผู้ร้ายด้วยกลวิธีหลักแหลม มากกว่านิทานที่พระเอกยิงเขาตาย ต่อมาอ่านหนังสือของนักคิดฝรั่ง ก็เกิดความเข้าใจว่าปัญญาเกิดจากประสบการณ์โชกโชน จึงคิดว่าเราอยู่ที่บ้านในชนบท ประสบการณ์มันน้อย กลัวปัญญาจะไม่เกิด ต้องไปผจญภัย ต้องฝ่าฟัน

อุปสรรคที่ยากลำบากและอันตรายมันถึงจะดี จึงจะเกิดมีปัญญาแล้วมีความสุข อาตมาจึงออกจากบ้านเที่ยวระเหเร่ร่อนไป ลองนั่นลองนี่ รู้สึกพอใจว่าได้กำไรทุกวัน

วันหนึ่งหลังจากไม่ได้อยู่บ้านเกือบสองปี อาตมานั่งอ่านหนังสือรวบรวมพระสูตร อ่านแล้วสะดุ้ง ในพระสูตร พระสูตรหนึ่ง พระพุทธองค์ตรัสว่า พระตถาคตจะสอนเธอทั้งหลายถึงเรื่องทั้งหมด เรื่องทั้งหมดคืออะไร รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เหล่านี้คือทั้งหมดในชีวิตของมนุษย์ อาตมาได้ฉุกคิดทันที สำนึกตัวเลยว่าการหาประสบการณ์ชีวิตของเราเป็นแค่การสะสมสัญญาเท่านั้น ที่เราได้เห็นอะไรๆ แปลกประหลาดหลายอย่าง สิ่งที่สวยงาม เช่น พระอาทิตย์ขึ้นจากยอดภูเขาหิมาลัย พระอาทิตย์ตกที่ทะเลอันดามัน สิ่งที่ทั้งน่าเกลียดและน่าสงสารอย่างเช่นกลุ่มคนพิการขอทานในเมืองกัลกัตตา ฝูงหมาแย่งไส้ของซากเด็กริมแม่น้ำคงคา ฯลฯ ทั้งหมดที่ได้เห็นมาก็สักแต่ว่ารูปเท่านั้นเอง สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เราได้ยิน เช่น เสียงอิหม่ามเรียกชาว

มุสลิมไปสุเหร่า ดนตรีอินเดียที่แสนละเอียดลึกซึ้ง เสียงนกยูงร้องหากันในยามพลบค่ำชานหมู่บ้านกลางทะเลทราย เสียงที่ประทับใจที่ไม่เคยได้ยินมาก่อนมีเยอะ แต่ทั้งหมดนั้นสักแต่ว่าเสียงเท่านั้นเอง กลิ่นหอมกระสอบเครื่องเทศในตลาด กลิ่นเหม็นควันจากโรงงานในเมืองอุตสาหกรรม ก็สักแต่ว่ากลิ่นเท่านั้น รสอาหารอิหร่าน อาหารตุรกี อาหารอินเดียเหนือ อาหารอินเดียใต้ ก็เป็นแค่รสเท่านั้นเอง ลมฤดูใบไม้ผลิในภูเขาแอลป์โชยลูบไล้ใบหน้า ความแน่นขนัดในรถไฟอินเดีย ฯลฯ ก็สักแต่ว่าโผฏฐัพพะคือความเย็น ร้อน อ่อน แข็งเท่านั้น ความนึกคิดต่างๆ ความคิดดี คิดชั่ว ความตื่นเต้น ความเบื่อระอา ความกลัว ความกล้า จินตนาการ ก็สักสักแต่ว่าธรรมารมณ์เท่านั้น

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ที่สัมผัสแล้ว เดี๋ยวนี้สิ่งเหล่านั้นไปอยู่ที่ไหนกัน อาตมาถามตนเอง ได้คำตอบว่าเหมือนความฝัน เหลือแต่ความทรงจำคือสัญญา อาตมาประจักษ์อยู่กับใจว่าจะไปที่ไหน

ต่อไปก็ไม่ได้อะไรมากกว่านี้ เที่ยวประเทศไหน ก็คงเห็นแต่ของเก่าคือรูป ได้ยินแต่ของเก่าคือเสียง ได้ดมแต่ของเก่าคือกลิ่น ไปรับประทานอาหารที่ไหน อาหารอินเดีย อาหารไทย อาหารเวียดนาม อาหารอะไรก็แล้วแต่ รับประทานอะไรลงไปแล้วก็ได้แค่รส ไม่มีอาหารที่ใดในโลกนี้ที่พ้นจากความเป็นรสไปได้

อาตมาจึงรู้สึกว่าการท่องเที่ยวพอแล้ว ปัญญาที่จะได้จากการแสวงหาต่อไปคงยังผิวเผิน ความสุขที่จะได้ก็จะยังกวัดแกว่ง ปัญญาและความสุขที่เราต้องการอยู่ภายในมากกว่า อาตมารู้สึกเหมือนกับคนที่อยู่ในประเทศที่กำลังจะจมน้ำ ซื้อรถเบนซ์หรือบีเอ็มเพื่อจะหนี รถวิ่งเร็วดี เป็นที่พอใจ แต่เมื่อทราบว่าไปที่ปลอดภัยต้องข้ามทะเล ก็รู้ทันทีว่าพาหนะนี้ใช้ไม่ได้ ยังชมอยู่ว่าเป็นรถเก๋งที่ดี เพียงแต่ว่าไม่ตรงกับความต้องการของเราเท่านั้น เพราะอีกไม่นานน้ำก็จะท่วมถนน รถเก๋งไปไม่ถึง ในการหาความสุขที่แท้จริงอาตมาได้ข้อคิดว่าต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ ต้องหาเรือหรือแพข้ามทะเล

เมื่อเราเห็นว่าความสุขที่ได้จากประสบการณ์ คือการสัมผัสกับรูป รส กลิ่น เสียง เหล่านี้ เป็นความสุขที่คับแคบ มีขีดจำกัด มีช่วงอายุสั้นมากอย่างนี้ สัมมาทิฐิและฉันทะที่จะหาความสุขที่ประณีตกว่านั้น ที่เลิศประเสริฐกว่านั้นจึงเกิดขึ้น การที่จะเลิกดิ้นรน เลิกกระสับกระส่าย กระวนกระวายกับโลกียสุขนั้นไม่ใช่ของยากจนเกินไป แต่ผู้ที่ทำได้คือเห็นข้อบกพร่องของมันจึงเกิดความต้องการความสุขที่สูงกว่า ประณีตกว่าและปราศจากโทษ

ที่อาตมาได้ยกเรื่องความสุข เรื่องปัญญามาคุยที่นี่ก็เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องที่เป็นประโยชน์และเพราะเสียดายว่า**ทุกวันนี้พุทธศาสนิกชนในเมืองไทยกำลังขาดความสุขที่ควรจะได้จากบุญที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ในเมืองพุทธ** ถึงจะมีเรื่องอื้อฉาวเกิดขึ้นในสถาบันสงฆ์บ่อยๆ นั่นเป็นเรื่องของคนไม่ใช่เรื่องของธรรม อย่าพึงให้กิเลสอ้างความไม่ดีของคนอื่นสนับสนุนการไม่เอาไหนของตนเอง คนเราจะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติก็ตาม อริยมรรคมี

องค์แปดไม่มีวันแปดเปื้อน กฎตายตัวของธรรมชาติยังมีอยู่เหมือนเดิมว่าการศึกษาและปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิและปัญญาเท่านั้นที่จะนำเราไปสู่ที่เกษม ถ้าเราขาดธรรมะแล้วชีวิตไม่มีทางพ้นการเผาลนของไฟโลภ ไฟโกรธไฟหลง (และไฟแนนซ์?) ได้เลย ขออย่าประมาท ลองนั่งจับการหายใจเข้าหายใจออกดูบ้าง อย่างน้อยที่สุดก็ดีกว่านั่งจับเจ่า

อาตมาแต่งหนังสือเล่มนี้โดยหวังว่าผู้อ่านจะได้ทบทวนความเข้าใจในเรื่องความสุขอีกครั้งหนึ่ง เพื่อจะได้ไม่พลาดในสิ่งที่เป็นยอดความปรารถนาของตน สุดท้ายนี้ ขอให้ทุกๆคนฉลาดในการกำหนดความสุข ฉลาดในการแสวงหาความสุข ฉลาดในการรักษาความสุขที่ได้แล้ว และฉลาดในการสร้างความสุขให้กับเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ตลอดกาลนาน เทอญ

ชยสาโรภิกขุ

นามเดิม	:	ฌอน ชิเวอร์ตัน (SHAUN CHIVERTON)
พ.ศ. ๒๕๐๑	:	เกิดที่ประเทศอังกฤษ
พ.ศ. ๒๕๒๑	:	ได้พบกับท่านอาจารย์สุเมโธที่วิหารแฮมสเตด ประเทศอังกฤษ ถือเพศเป็นอานาคาริกะ (ปะขาว) อยู่กับท่านอาจารย์สุเมโธ ๑ พรรษา แล้วเดินทางมายังประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๒๒	:	บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๒๓	:	อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง โดยมีพระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท) เป็นพระอุปัชฌาย์
ปัจจุบัน	:	รักษาการเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ ตำบลบุ่งหวาย อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

พิมพ์ที่
โรงพิมพ์พรชัยการพิมพ์ 1282 ถ.สุขุมวิท แขวงพระโขนง เขตคลองเตย กรุงเทพฯ
โทร. 391-1624, 392-4929, 712-0448-9

คณะผู้ร่วมจัดพิมพ์

คุณประโยค เหมะรัชตะ

ศ.ไชยยศ - รศ.ชลัยพร เหมะรัชตะ

รศ.ดร.กนิษฐา เริงพิทยา	รศ.จิตโสมนัส ศิวดิตถ์
รศ.ดร.จำนง-รศ.ดร.เยาวดี วิบูลย์ศรี	คุณชิวจิง แซ่เบ้
อ.ประดิษฐ์-ดร.วิลาวัณย์ ตันวัฒนะพงษ์	คุณพิมล จงวรนันท์
คุณพูลสุข เล่าตระกูล	คุณพรพูธ รูปจำลอง
นายแพทย์มานพ-คุณสุจินต์ ศิริมหาราช	คุณเรวัตร-คุณใสสะอาด ล้ำเลิศสุข
รศ.วดี ชาติอุทิศ	คุณสายพิณ บุญชาคร
คุณสุธี-คุณสมบูรณ์ ซื่อภักดี	รศ.อัมพร ทีขะระ

พลอากาศตรีสุทธิพงศ์-คุณอำไพ จุฑาสมิต

ร้อยตรีพูลสวัสดิ์-คุณสุวรีย์ เทพหัสดิน ณ อยุธยา

คุณกิตติ-คุณดลลดา ฐิติปัญญา

คุณกนกนาฏ กิจอำไพวงศ์	คุณวไลพร เจนสาริกรณ์
คุณจินตนา มั่นศรี	คุณอรุณ-คุณบุญจือ ไทรงาม
คุณทรง-คุณจำเนียด โมกขะวรรธนะ	คุณฮั้งจิว แซ่ลี้-ครอบครัว
คุณกัณฉิกา เรืองนิติวิทย์	คุณกฤษดา ฐิติปัญญา
คุณจันทิมา เกียรติเสริมขจร	ร.อ.จุฑา จุฑาสมิต
คุณเจษฎา อัศวรังษี	คุณเฉกชาย มั่นศรี
คุณทวีศักดิ์ ตั้งวัฒนธรรม	คุณนาตยา เทพหัสดิน ณ อยุธยา
คุณบุญเลิศ สันทัดอนุวัตร	คุณปวีณา นาพนัง

คุณปิยะบุตร ทรัพย์สุขสมุทร	คุณปิยะบุตร อรฤทธิ์
คุณพัชรี โมกขะวรรธนะ	คุณพัชรินทร์ โมกขะวรรธนะ
คุณพัฒนชัย วัชรจิตต์กุล	คุณพิทักษ์ ไทรงาม
คุณมานะเศรษฐ์ ง้าวหิรัญพัฒน์	คุณวรเทพ เชื้อสุนทรโสภณ
คุณวีริศ จิรไชยภาส	คุณศาสวัต วรรคาวิสันต์
คุณศิริมา จีระสุนทรเดช	คุณศุภชัย องอาจถาวร
คุณสมเกียรติ เกริกชวลิตกุล	คุณสาธิต จรรยาสวัสดิ์
คุณสายใจ เอื้ออรชรพงศ์	คุณสายทิพย์ มั่นศรี
คุณสุนิสา รัตนมุง	คุณองอาจ เทพหัสดิน ณ อยุธยา
คุณอาทินันท์ อินทรพิมพ์	คุณเอนก สวัสดิโยดม

อุทิศแด่ คุณสมจิตร แซ่เตียว (คู)	อุทิศแด่ น.ต.สมิต จุฑาสมิต
อุทิศแด่ น.พ.ชูกิต พิภพชัย	

"คนเรามีความสุขหลาย ๆ อย่าง ที่เรามักจะมองข้าม เพราะมันไม่ค่อยเด่น ไม่ฉูดฉาด มันเรียบ ๆ ธรรมดา ๆ ผู้เฝ้าสังเกตอารมณ์เท่านั้นที่จะซาบซึ้งในความงดงามของมัน ฉะนั้น ขอให้ดูตนเอง ให้เห็นว่าการเสียสละสิ่งของของเราเพื่อคนอื่นทำให้เรามีความสุข การเป็นเพื่อนที่ดีของคนที่กำลังตกทุกข์ได้ยากก็ให้ความสุข ความภูมิใจในการทำมาหากินอย่างซื่อสัตย์สุจริต การได้เลี้ยงตนเองและครอบครัวด้วยน้ำพักน้ำแรงของเราเอง การตอบแทนบุญคุณของผู้มีพระคุณต่อเรา การผ่านพ้นอุปสรรคในชีวิตประจำวัน การมองคนรอบข้างในแง่ดี การอนุโมทนาในความดีของคนอื่นการเห็นมุมขบขันในเหตุการณ์เคร่งเครียด สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้ชีวิตสดชื่นได้ทั้งนั้น"



ภาพปก : โดย อัครเศก มั่นศรี